Radtour mit den Kindern, danach ein Eis im Park – da summt eine Wespe heran. Dein Herz rast, du packst alles ein und fährst heim. Erleichtert, aber der schöne Nachmittag ist vorbei. Bei der **Akzeptanz aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** lässt du die Angst da sein, statt sie sofort wegzumachen – und **tust trotzdem, was dir wichtig ist**.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst selbst das Problem, sondern der Kampf gegen sie: Wer sie sofort wegmachen will, erlebt nie, dass er sie aushalten kann. Aufspringen, Musik laut, an etwas Schönes denken, nach drinnen gehen – kurzfristig hilft es, aber der Sommer wird kleiner.

Gegen den Wind ankämpfen
verkrampfen und schimpfen – du kommst schlechter voran

→

Gleichmäßig weitertreten
Den Gegenwind kannst du nicht abstellen. Du spürst ihn – und kommst trotzdem an.

Akzeptanz heißt nicht, dass du die Angst gut finden musst. Es heißt nur: Du hörst auf, gegen sie zu kämpfen, während du tust, was dir wichtig ist. Angst haben ist okay.

So geht es

1. **Tag 1: zwei Fragen.** Was ist mir der Sommer draußen wert? (3 Dinge, zum Beispiel Kaffee auf der Terrasse, Radtour, Eis im Park) · Was tue ich, um die Angst sofort loszuwerden? (ehrliche Liste – nichts davon ist verboten)
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein kleiner Schritt.** Sommer: 5 Minuten Balkon → 20 Minuten Terrasse mit Getränk → Eis im Park. Winter: Wespenvideo 5–10 Minuten, ohne dich innerlich wegzudenken.
3. **Vorher** Angst 0–10 und Bereitschaft 0–10 („Wie sehr bin ich bereit, die Angst da sein zu lassen?"). **Währenddessen:** „Ich bemerke die Angst – und bleibe." Kurz benennen, was du spürst: Herz, Schultern, Atem. **Danach** ✓, wenn du es trotz Angst getan hast – das zählt mehr als die Angstzahl.
4. **Tag 7:** Was habe ich mir zurückgeholt? Was hat sich bei Angst und Bereitschaft verändert? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst die Angst trotzdem loswerden? Normal – Bereitschaft wächst in kleinen Schritten. Die Angst wird stärker? Bleib, so gut es geht, und wähl morgen einen kleineren Schritt. Es fühlt sich falsch an? Lies, was dir der Sommer draußen wert ist. Im Winter keine Wespe? Übe mit einem Video. Ablenkung an sich ist kein Fehler – schwierig wird sie erst, wenn du nur ablenkst, damit die Angst sofort weg ist. Die Schritte draußen passen zur Stufenleiter (dazu Episode 1).

Sicher üben: Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt. Wenn du schon einmal stark auf einen Stich reagiert hast, sprich vor dem Üben mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Was geprüft ist: Bei Wespen ist das noch nicht geprüft: Die Belege stammen aus einem Experiment mit Menschen mit Spinnenangst und aus Studien zu anderen Ängsten. Angst vor Wespen und Bienen ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Wespen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Angst vor Wespen schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Schon einmal stark auf einen Stich reagiert? → Vor dem Üben ärztlich abklären.

Episode 2 – ACT: Akzeptanz · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?	3	3	2
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Was ist mir der Sommer draußen wert? – Wie kämpfe ich bisher?

Was ist mir der Sommer draußen wert? (3 Dinge)

1. Kaffee mit der Freundin auf der Terrasse
2. Radtour mit den Kindern
3. Eis im Park

Was tue ich, um die Angst sofort loszuwerden?

aufspringen, Musik laut drehen,
an etwas Schönes denken,
nach drinnen gehen

Bei jedem Schritt: vorher Angst und Bereitschaft eintragen · währenddessen „Ich bemerke die Angst – und bleibe." und kurz benennen, was du spürst (Herz, Schultern, Atem) · danach ✓, wenn du es trotz Angst getan hast. Der Haken zählt mehr als die Angstzahl.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Schritt (Winter: Wespenvideo 5–10 Min. · Sommer: Balkon → Terrasse → Park)

Tag	**Schritt**	**Angst 0–10** vorher	**Bereitschaft 0–10** vorher	**trotz Angst getan ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
2	Wespenvideo, 5 Minuten	6	3	✓	Herz schnell, Blick nicht weg
3	Balkon, 5 Minuten	6	4	✓	Schultern hart, dann lockerer
4	Balkon, 15 Min. mit Kaffee	5	5	✓	Kaffee hat geschmeckt
5	Terrasse, 20 Min. – Wespe kam vorbei	7	5	✓	Herz schnell, bin geblieben
6	Eis im Park mit den Kindern	6	6	✓	Kinder froh – ich auch
7	Radtour, Pause draußen	5	7	✓	Angst da, Pause trotzdem schön

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich mir zurückgeholt?

Kaffee auf dem Balkon, die Terrasse,
Eis mit den Kindern und unsere Radtour.

Angst und Bereitschaft – was hat sich verändert?

Angst etwas weniger, Bereitschaft von 3 auf 7.

Mein nächster Schritt

Mit der Freundin draußen im Café Kuchen essen.

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: neues Ende · Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

BEISPIEL

Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?			
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen im Alltag eingeschränkt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Was ist mir der Sommer draußen wert? – Wie kämpfe ich bisher?

Was ist mir der Sommer draußen wert? (3 Dinge)	**Was tue ich, um die Angst sofort loszuwerden?**
1.	
2.	
3.	

Bei jedem Schritt: vorher Angst und Bereitschaft eintragen · währenddessen „Ich bemerke die Angst – und bleibe." und kurz benennen, was du spürst (Herz, Schultern, Atem) · danach ✓, wenn du es trotz Angst getan hast. Der Haken zählt mehr als die Angstzahl.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Schritt (Winter: Wespenvideo 5–10 Min. · Sommer: Balkon → Terrasse → Park)

Tag	**Schritt**	**Angst 0–10** vorher	**Bereitschaft 0–10** vorher	**trotz Angst getan ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich mir zurückgeholt?

Angst und Bereitschaft – was hat sich verändert?

Mein nächster Schritt

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: neues Ende · Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.